

# Resilienz-Trainer/in

## Systemisches Coaching



### Resilienz und psychische Widerstandskraft

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und gestärkt daraus hervorzugehen.

### Systemisches Coaching

Systemisches Coaching in seiner ganzheitlichen Betrachtung erschließt neue Ideen und Handlungsoptionen.

**Beginn:  
7. März 2026**

### BLENDED LEARNING

3 Präsenztage + 6 Selbstlern-Module + 6 Online-Workshops

Institut für angewandte Pädagogik & Life-Academy  
0664-3251114 / office@ifap.cc  
8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4

**[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc)**

## Resilienz

Unter Resilienz versteht man die mentale Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Aufgaben geübt werden:

- Erkennen und Bewerten von kritischen Lebenssituationen
- Aufgabe der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung
- Erkennen von Zielen und Entwickeln von Bewältigungsstrategien
- Positives Selbstvertrauen und mutiges Handeln
- Flexibilität und Lernbereitschaft
- Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Soziales Engagement und die Organisation in Netzwerken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen
- Persönliche Überzeugungen und Bekenntnisse

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Viele der Faktoren, die Resilienz ausmachen, können gefördert und trainiert werden.

Unser Resilienzfaktoren-Modell sieht die selektive Förderung der Resilienzfaktoren vor, die für eine bestimmte Lebenssituation hilfreich sind. Berücksichtigt werden persönliche, soziale, situationsbezogene und kontextbezogene Ressourcen.

## Systemisches Coaching

Menschen leben in Wechselbeziehungen zu sich und ihrer Umwelt. So bilden sich zusammenhängende Systeme. Jede ausgeführte oder unterlassene Handlung beeinflusst die Dynamik solcher Wirkungsgefüge.

Dabei können verschiedene Aspekte von Interesse sein:

- involvierte Personen und deren Perspektiven
- soziale Regeln im System
- Strukturen von Organisationen
- Entwicklungsdynamiken und wiederkehrende Verhaltensmuster

Entscheidungen und Handlungen von Klienten sind meist eng in das organisatorische Umfeld eingebunden. Die systemische Sichtweise erschließt im Coaching neue Ideen und Handlungsoptionen. Der Klient wird angeregt, eigene Strategien zu entwickeln, um effektive Lösungen zu finden.

# **Dipl. Resilienz Trainer/in & Systemisches Coaching 2026**

## **Integrierter Lehrgang – Blended Learning**

**3 Tage Präsenz-Seminare - PS**

**6 Module Selbstlern-Einheiten / Distance Learning - DL**

**6 Online-Workshops à 60 Minuten / Virtual Classroom – VC**

**+ Diplomprüfung**

**PRÄSENZ:**

Kennenlernen / Kurspräsentation / Selbstlernmodule / Zoom /  
Einführung in die Module 1-5

1) Resilienz

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

2) Systemisches Coaching

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

3) Kommunikation und Beziehung

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

4) Emotionen, Motivation, Aktivierung

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

5) Mentaltraining

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

6) Praxiskonzepte

DISTANCE LEARNING + VIDEOS per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

**Diplomprüfung:**

ONLINE per E-Mail, Dauer 60 Minuten

**PRÄSENZ:**

WH, Vertiefung, Fallbesprechungen, Übungen, SV, Abschluss

# **Dipl. Resilienz Trainer/in & Systemisches Coaching 2026**

## **Integrierter Lehrgang – Blended Learning**

### **Themen**

Resilienz  
Systemisches Coaching  
Kommunikation und Beziehung  
Mentaltraining  
Emotionen, Motivation, Aktivierung  
Praxiskonzepte

### **Zeitplan**

07. März bis 31. Mai 2026

### **Termine und Kurszeiten**

*Präsenz 10:00-17:00 h / ZOOM 18:00-19:00 h*

07. März	PRÄSENZ
14. März	PRÄSENZ
17. März	ZOOM
24. März	ZOOM
07. April	ZOOM
21. April	ZOOM
05. Mai	ZOOM
19. Mai	ZOOM
29. Mai	E-Mail Prüfung
31. Mai	PRÄSENZ

**Kursleitung:** Dr. Peter Drumbl

**Kursort:** Präsenz Seminare: I.F.A.P. Kirschengasse 4, Hart bei Graz oder  
Drumbl Akademie für Aus- und Weiterbildung Emil-Ertl-Gasse 69, 8041 Graz

**Abschluss:** Diplom

**Kursbeitrag:** € 2.520,- inklusive Kursunterlagen (digital); € 80,- Diplomprüfung u.  
Diplom  
gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit